

不同品牌疫苗能否叠加接种？接种疫苗后能否摘掉口罩还会感染吗？

多部门回应新冠疫苗接种焦点话题



“截至3月20日24时，全国累计报告接种7495.6万剂次。”国家卫健委新闻发言人米锋21日在国务院联防联控机制新闻发布会上表示，国内疫情防控总体保持良好态势，但是仍要更精准、更有效地进行防控，确保不出现规模性反弹。不同品牌疫苗能否叠加接种？老年人、孕妇适宜接种吗？接种后能否摘掉口罩？21日，多部门回应涉及新冠疫苗安全性和有效性的焦点话题。

不同品牌疫苗能否叠加接种？

国家卫健委疾控局一级巡视员贺青华表示，关于不同企业生产的疫苗是否可以叠加或替代接种的问题，仍需要更多研究。并将根据研究结果出来以后，根据研究结果提出明确的政策措施。

他说，目前国内附条件上市的4款疫苗都经过政府主管部门审查批准，是安全、有效的。公众可以按照所在省区市的统一安排尽快接种疫苗。

60岁以上老人能否接种疫苗？

“部分地区在充分评估后，已经开始为60岁以上身体条件比较好的老人开展接种新冠疫苗。”贺青华回答，目前，疫苗研发单位也在加快推进研发，在临床试验取得足够安全性、有效性数据以后，将大规模开展60岁以上老年人群的疫苗接种。

哪些人群不宜接种疫苗？

贺青华介绍，目前附条件上市的4款疫苗

苗在说明书中对接种禁忌有明确界定，不建议对疫苗所含成分过敏、血管神经性水肿、呼吸困难、患有癫痫或其他神经系统疾病、有格林巴利综合征病史的人接种新冠疫苗。

他提示，妊娠期和哺乳期的妇女也不宜接种新冠疫苗。

中国疾控中心免疫规划首席专家王华庆说，在接种后如果发现怀孕，基于目前新冠疫苗的特性和以往使用疫苗的经验，不建议采取特别的医学措施，例如终止妊娠，他建议这部分人群要做好孕期随访和定期检查。

接种疫苗后能否摘掉口罩？

中国疾控中心副主任冯子健表示，由于当前全球新冠疫情仍在持续流行，国内疫苗接种率较低，来自高风险地区的人员或物品入境，仍有在境内传播的风险。

他提示，在我国人群疫苗接种达到较高免疫水平之前，无论是否接种疫苗，在人群聚集的室内或封闭场所，公众仍然需要继续佩戴口罩，做好个人卫生习惯，并遵循各地具体的防控措施要求。

疫苗接种后不良反应有哪些？

“目前监测到的不良反应主要包括局部和全身反应。”王华庆介绍，局部的不良反应包括疼痛、红肿、硬结的情况，这些无须处理，会自行痊愈，全身的不良反应包括头痛、乏力、低热的情况。

他介绍，当前接到的不良反应报告为疑似不良反应，也就是说，属于怀疑和疫苗有关的反应。后续，将继续开展较为严重的不良反应调查，通过补充调查、了解接种史、疾病情况等，再由专家组做出诊断。

“不管是从临床试验研究的结果，还是紧急使用的研究结果、上市后监测的结果来看，新冠疫苗的不良反应发生情况，和既往已用的上市疫苗同类型种相比，结果类似，没有出现异常情况。”王华庆说。

接种疫苗后还会感染吗？

“总的来说，疫苗的作用是让大多数人产生免疫力，建立免疫屏障，其预防重症的效果更明显。”王华庆说，从国外目前已用的疫苗上市评估结果来看，打完疫苗之后，

确实有一小部分人出现保护失败。他表示，将对失败的个别案例进行研究和调查。

疫苗生产保障情况如何？

工信部消费品工业司副司长毛俊锋介绍，目前有5款疫苗获批了附条件上市或者是获准了紧急使用，包括3款灭活疫苗，1款腺病毒载体疫苗，还有1款重组蛋白疫苗。

他表示，按照现有的生产安排来看，全年的疫苗产量完全可以满足全国人民的接种需求。

现阶段出行政策是什么？

“2021年春运已安全结束。”米锋说，当前，国内低风险地区持健康通行“绿码”，在测温正常且做好个人防护的前提下可有序出行，各地不得擅自加码。

他表示，在连续31天无本土新增确诊病例后，3月18日陕西省报告新增1例本土确诊病例。这提示，仍然要始终绷紧疫情防控这根弦。对新增散发病例，要发现一起、扑灭一起，确保不出现规模性反弹。

新华社北京3月21日电

该怎么应对「深夜里的忧伤」

——聚焦年轻人睡眠障碍

我很累，为什么睡不着觉？——每当夜幕降临，总有一些人难以入眠，其中不少是“90后”“00后”青壮年。在忙碌了一天之后，还要捧着手机度过漫长孤独的夜晚。3月21日是世界睡眠日。记者走访多家医院睡眠门诊了解到，睡眠障碍人群呈现发生率升高、患病人群年轻化等新特点。此外，“喝酒助眠”“白天补觉”等一些常见的做法其实存在误区。

“睡眠障碍”人群年轻化

中国科学院院士、北京大学第六医院院长陆林介绍，睡眠障碍是一组以“睡不着、睡不好、睡不醒”为主要表现的临床常见疾病。近年来，随着生活节奏的加快以及经济压力的增加，睡眠中心的门诊量逐年上升。

“以前门诊很少见到年轻群体的失眠病例，最近几年来看病的高中生、初中生屡见不鲜。”北京大学第六医院睡眠医学中心主任孙伟说，相关数据也显示青壮年睡眠障碍的发生率逐年升高。

《2020年中国睡眠指数报告》指出，2020年国民的平均睡眠时长为6.92小时，经常失眠的人群占比增长至36.1%，其中年轻人的睡眠问题更为突出，有69.3%的“90后”会在23:00之后入睡，其中不少存在入睡困难。

陆林介绍，在睡眠门诊中经常会见到如IT人士、新闻媒体记者等工作压力较大、生活节奏不规律的年轻人。他了解到，有超过一半的年轻人主动熬夜，还有越来越多的年轻人因工作原因面临“被动性熬夜”。

“我们一般建议成年人最佳睡眠7至8个小时，高中生8个小时，初中生9个小时，小学生10个小时。减少睡眠时间，其实是在透支自己的健康。”陆林说。

喝酒、补觉助眠效果不明显

首都医科大学宣武医院神经内科主任医师詹淑琴等业内人士表示，一些改善睡眠的常见方法，如睡前玩手机、喝酒助眠、白天补觉等，其实都是错误的观念。

误区一：睡前玩手机。北京大学第六医院睡眠医学科主治医师滕滕告诉记者，手机、电脑等设备的LED屏所发出的蓝光会减少褪黑素的分泌，影响昼夜节律系统，导致睡眠质量下降，入睡延迟和睡眠周期紊乱。

误区二：喝酒助眠。“虽然喝酒以后可以出现促进入睡的假象，但是喝酒以后入睡通常是浅睡眠，而不是深睡眠。”孙伟说，睡前一杯红酒是不少人的习惯，其实饮酒不仅不能改善睡眠，还可能不慎养成嗜酒的坏习惯。

误区三：提前准备“酝酿”。有的人认为要想睡个好觉，需要比平时提前睡，实际上，这样做反倒容易失眠。孙伟说，人们在睡不着的时候，会做一些与睡眠无关的事情，越来越精神，即便是躺着“数羊”的助眠效果也不明显。

误区四：白天或周末“补觉”。人们通常认为前一天熬夜没睡好，第二天可以多睡弥补。詹淑琴说，延迟起床时间来补偿睡眠，会形成习惯性晚睡晚起的恶性循环。休息日睡懒觉，会打破平时形成的睡眠节律，并不利于提高睡眠质量。

误区五：打呼噜不等于“睡得香”。北京大学人民医院睡眠医学中心主任、呼吸科主任医师韩芳说，当出现鼾声高低不均等情况时，可能存在睡眠呼吸暂停等疾病，需要加以重视。

科学方法找回良好睡眠

今年是“世界睡眠日”提出的第21年。睡眠医学是一门新兴的边缘交叉学科，目前中国已有超过2000家医院和高校设立了睡眠医学中心或睡眠研究实验室。在专家们看来，普通人该如何正确改善睡眠呢？

孙伟提示，良好睡眠的基础是要保证相对固定的生物钟。他建议，最佳情况是晚上10:30-11:00上床，早上5:30-6:00起床，可以根据自己的情况适当调整，最重要的是作息时间要相对稳定，养成良好的睡眠节律。

针对年轻人压力大造成的失眠情况，北京朝阳医院呼吸睡眠中心主任医师郭兮恒表示，规律且一定强度的运动对改善睡眠很有帮助。《健康中国行动（2019—2030年）》提出，鼓励每周进行3次以上、每次30分钟以上中等强度运动，或者累计150分钟中等强度或75分钟高强度身体活动。郭兮恒提醒，中老年人宜选择中等以下强度的运动。

当前，一些可穿戴的睡眠和健身监测设备为普通人改善睡眠提供了参考。专家提示，可以通过手环、智能手表等可穿戴设备监测的心率、血氧等指标对睡眠状态和身体状况进行初步评估。但其准确率与医学睡眠监测设备还有一定的差距，只能为改善睡眠提供参考。

韩芳等专家提示，儿童青少年正处于生长发育的关键时期，睡眠时长要适当，既不能长期睡眠不足，也不能过多地睡懒觉。家长应多留意孩子的睡眠问题，孩子夜间经常出现打呼噜、张口呼吸，白天易怒，爱哭闹等情况时，需及时就医就诊。

新华社北京3月21日电

未来五年，“老有所养”将有更多答案

新华社记者 孙少龙 高蕾

养老，是每个人都会面临的问题。“十四五”时期，我国将进入中度老龄化社会。到2025年，我国60岁以上老年人口将突破3亿。立足新发展阶段，“十四五”规划纲要以满足亿万老年人美好生活需要为中心，提出一系列发展目标和措施。目标如何实现？措施如何落实？记者近日专访了民政部养老服务司副司长李邦华。



如何养老：答案不止一个

完善养老服务体系，是应对人口老龄化的关键举措。“十四五”规划纲要提出了“整合利用存量资源发展社区嵌入式养老”“积极发展农村互助幸福院等互助性养老”等多项具体措施。

“十四五”时期，民政部将把城镇中的闲置社会资源，经过一定程序整合改造为社区养老设施，同时配合有关部门将新建或改造建设养老等公共服务设施纳入老旧小区改造范围。”李邦华介绍，依托养老服务设施，还将在街道、社区范围内大力发展综合性养老服务机构，将养老服务延伸到家庭和社区。

针对互助性养老，李邦华表示，民政部将根据地方实际需求，推动农村幸福院、养老大院等互助养老服务设施建设，支持有条件的地方给予相应补贴，推进“时间银行”试点，探索互助性养老的更多新形式。

“2022年底前，确保每个县至少建有一所失能照护为主的县级敬老院，优先满足失能特困人员的照护需求。”李邦华说，按照“十四五”规划纲要提出的“养老机构护理型床位占比提高到55%”要求，民政部将在相关政策中进一步明确目标，同时对现有养老床位进行改造升级。

最大需求：适老化改造迫在眉睫

树高千尺，叶落归根。调查显示，我国九成以上的老人倾向于居家养老。

随着年龄增长，老年人身体能力逐渐衰弱，对居住环境的便捷性、安全性要求也不断提高，居家适老化改造迫在眉睫。

“十四五”时期，民政部计划支持200万户特殊困难家庭适老化改造。”李邦华介绍，民政部还将引导有条件的地方将改造对象扩大到其他有需要的老年人家庭，不断提升老年人居家养老的安全性、便利性和舒适性。

李邦华介绍，居家适老化改造将采取施工改造、设施配备、老年用品配置等方式，着力改善老年人的居家生活和照护条件。

针对“十四五”规划纲要提出的“推进公共设施适老化改造”要求，李邦华表示，民政部将配合有关部门，以满足老年人社区养老、日常出行等需求为目标，大力推进公共设施适老化改造。

权益保障：更多关注特殊困难群体

“十四五”规划纲要对强化老年人权益保障提出明确要求，特殊

困难老年群体正是老年人权益保障的重要对象。

“近年来，各地普遍建立了老年人福利津贴制度，基本实现省级全覆盖。”李邦华介绍，据不完全统计，截至2020年底，全国已有3000多万老年人享受了不同类型的福利津贴。

他表示，“十四五”时期民政部还将从三方面入手完善老年人福利津贴制度。一是鼓励有条件的地区对老年人福利津贴提标扩面。二是推进对象精准化，更加聚焦经济困难的失能、高龄老年人。三是提升规范化、便捷性，解决智能化技术应用给老年人福利津贴申领带来的困难。

特殊困难失能留守老年人探访关爱服务方面，李邦华表示，民政部将在农村留守老年人探访关爱制度基础上，进一步建立城乡一体的特殊困难失能留守老年人探访关爱制度，将探访关爱工作从农村拓展到城市，从留守老年人拓展到城乡特殊困难老年人。

“民政部将指导各地通过日常巡访掌握老年人基本情况，发现重大风险隐患时，第一时间向巡访对象的赡养人（扶养人）通报，必要时协助其向有关方面申请紧急救援，防止冲击社会道德底线的事件发生。”李邦华说，民政部还将逐步建立全国探访关爱基础数据库，为精准帮扶、精准关爱提供数据支撑。

新华社北京3月21日电

国家卫健委：20日新增新冠确诊12例 均为境外输入病例

新华社北京3月21日电 国家卫生健康委员会21日通报，3月20日0-24时，31个省（自治区、直辖市）和新疆生产建设兵团报告新增确诊病例12例，均为境外输入病例（上海4例，甘肃3例，天津2例，内蒙古1例，江西1例，广东1例）；无新增死亡病例；新增疑似病例2例，均为境外输入病例（均在上海）。

当日新增治愈出院病例9例，解除医学观察的密切接触者370人，重症病例与前一日持平。

境外输入现有确诊病例163例（无重症病例），现有疑似病例4例。累计确诊病例5195例，累计治愈出院病例5032例，无死亡病例。

截至3月20日24时，据31个省（自治区、直辖市）和新疆生产建设兵团报告，现有确诊病例165例（无重症病例），累计治愈出院病例85298例，累计死亡病例4636例，累计报告确诊病例90999例，现有疑似病例4例。累计追踪到密切接触者985138人，尚在医学观察的密切接触者3321人。

31个省（自治区、直辖市）和新疆生产建设兵团报告新增无症状感染者8例（均为境外输入）；当日转为确诊病例4例（均为境外输入）；当日解除医学观察16例（均为境外输入）；尚在医学观察无症状感染者238例（均为境外输入）。

累计收到港澳台地区通报确诊病例12424例。其中，香港特别行政区11371例（出院10863例，死亡203例），澳门特别行政区48例（出院47例），台湾地区1005例（出院961例，死亡10例）。

时隔40多年 我国再度发现密叶红豆杉种群

据新华社昆明3月21日电（记者 林碧锋）国家林业和草原局昆明勘察设计院最新调查结果显示，科研人员在珠穆朗玛峰国家级自然保护区发现一处大面积的珍稀濒危植物密叶红豆杉种群。这是时隔40多年，我国发现的第二处密叶红豆杉种群。

据国家林业和草原局昆明勘察设计院高级工程师赵明旭介绍，在我国开展的首次青藏高原综合科学考察中，科研人员于1975年在西藏自治区吉隆县首次发现密叶红豆杉种群。

为进一步摸清密叶红豆杉在珠穆朗玛峰国家级自然保护区的分布情况并制定相应保护策略，受珠穆朗玛峰国家级自然保护区管理局委托，2019年至2020年，赵明旭带领科研团队对该保护区内密叶红豆杉潜在分布区进行了两次调查。

最终，赵明旭团队在西藏自治区定日县绒辖沟内发现了我国第二处大面积密叶红豆杉种群。调查结果显示，该种群分布区面积达7500余亩，个体数量达3000株以上。绒辖沟也是时隔40多年后，我国再度发现的一个密叶红豆杉分布区。

据介绍，密叶红豆杉是红豆杉科红豆杉属的古老孑遗裸子植物，是我国红豆杉属植物中分布区面积最小、资源蕴藏量最小的一种红豆杉，属国家一级重点保护野生植物，被列入全国极小种群野生植物，并被世界自然保护联盟评估为濒危物种。



小小樱桃助发展

昨日，山海关区石河镇安农大樱桃合作社社员在大棚内采摘樱桃。近年来，秦皇岛市山海关区根据当地气候和土壤特点，引导农民采取“专业合作社+基地+农户”的模式种植樱桃，促进增收，助力乡村振兴。 新华社发



采茶制茶正当时

昨日，茶农在“扶贫茶园”内采摘茶青。2018年以来，丹寨县“扶贫茶园”采取社会公众线上认领茶园，再由茶园聘请当地贫困户务工的模式带动贫困户脱贫增收。 新华社发



杏花枝头正芬芳

昨日，游客在沙道村杏林内踏青赏花。近日，随着气温回升，河北省邢台市南和区和阳镇沙道村种植的百余亩杏花相继盛开，呈现一派欣欣向荣的春日景象。 新华社发



古渡乡村引客来

昨日，游客在河姆渡镇浪墅桥村的油菜地游览。近年来，浙江省余姚市河姆渡镇坚持生态优先建设美丽乡村，以“显山、露水、见绿、留白”的手法，规划打造与山水风光相映的“茭美古渡”示范线，吸引众多游客。 新华社发